

「元気のりのり汁」レシピ

☆「元気のりのり汁」 (1人分 96kcal 塩分 1.4g) 副菜1つ 主菜1つ

(材料4人分)

えそ(ヨソ)ミンチ	80g
卵	約1/3個
片栗粉	大さじ1
みそ	小さじ1・1/3
酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
さつまいも	80g
大根	80g
にんじん	40g
しいたけ	40g
白ねぎ	40g
平天	20g
干し海苔	4g
ネギ三昧	8g
だし汁	4カップ
寝太郎みそ	32g



(作り方)

- ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水につけておく。大根、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切り、白ねぎ、ネギ三昧は小口切りにする。平天は短冊切りにする。しょうがはすりおろす。
- ②Aを混ぜ合わせてえそつみれをつくる。
- ③だし汁に材料を入れて煮る。
- ④煮えたらみそを溶き入れ、白ねぎを入れて火を止める。
- ⑤汁椀に注ぎ、干し海苔、ネギ三昧を散らす。

